

Namen:

- *GET.ON Regeneration (angepasst für die grünen Berufe)*
- *HelloBetter Regeneration für besseren Schlaf*
- *HelloBetter Insomnie*
- *GET.ON Regeneration*
- *GET.ON Insomnie*
- *HelloBetter Regeneration*
- *HelloBetter Recovery*
- *GET.ON Recovery training*
- *HelloBetter Sleep*

Version: 1.0**Hersteller:**

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH

Rothenbaumchaussee 209

20149 Hamburg

<https://helloworldbetter.de>kontakt@helloworldbetter.de

+49 (0)40 532 528 67

Veröffentlichungsdatum:

2019

CE-logo:**Gebrauchsanleitung:**Die Gebrauchsanleitung kann [hier](#) abgerufen werden.**Medizinische Zweckbestimmung:**

Das Training *HelloBetter Schlafen* ist ein Online-Gesundheitstraining zur kurz- und langfristigen Verbesserung der Schlafqualität, welches aus acht wöchentlich zu absolvierenden Einheiten mit einer Bearbeitungszeit von 45-60 Minuten besteht.

Das Training vermittelt fundiertes psychologisches Hintergrundwissen mit Hilfe von Videos, Beispielpersonen und Texten. Interaktive Übungen mit Audiodateien, Wissensquizzes, Reflexionsmöglichkeiten um Schlafstörungen zu reduzieren, Regenerationsfähigkeiten auszubauen und



Stress vorzubeugen sind ebenfalls Bestandteil des Trainings. Es sind außerdem verschiedene Übungen zum gedanklichen Abschalten, Entspannungs- und Vorstellungsübungen enthalten, die in den Alltag integriert werden sollen. Realistische und erreichbare Ziele werden so formuliert, dass sie praktisch und einfach umgesetzt werden können. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch, um den Fortschritt während des Trainings zu beobachten.

Das Training wurde über mehrere Jahre von führenden Experten aus dem Bereich e-Mental Health entwickelt und in drei randomisierten kontrollierten Studien an mehreren Universitäten umfassend untersucht.

Warnungen:

Dieses Training ist nicht geeignet, wenn bei den Teilnehmenden ein erhöhtes Suizidalitätsrisiko besteht.